dès 6 ans

10 recettes faciles à faire toi-même !

Lucullus Succulus

www.lucullus-succulus.com

Lucullus succulus

Faites la cuisine avec vos enfants

Magazine trimestriel N°9 - printemps 2010 - Mars - Avril - Mai 2010
France : 5,50 € - Suisse : 11 CH - Belgique : 6 €

Dossier : c'est d'la tarte salée !

Brico Miam

C'est Pâques !

À la loupe

Jambon : dans les coulisses du Prince de Paris

Nutrition

le jeu des 7 familles !

Tombe dans la marmite du bon mot et de la rigolade.
Remue ces blagues dans ta mémoire et sers-les à tes copains !!!

Deux fraises se regardent. La première dit à l'autre : « Si tu n'avais pas été aussi fraîche hier, on ne serait pas dans ce pot de confiture aujourd'hui ! »

- Tu connais la blague du petit-déj ?
- Non.
- Pas de bol !

Tu veux faire une recette originale ?
Va chercher une vache. Puis prends un kiwi.
Ça fait une vache-kiwi…

À l'école, l'instituteur interroge ses élèves sur les arbres fruitiers.
- Comment s'appelle l'arbre qui produit la cerise ?
Un élève répond :
- Le cerisier.
l'instituteur demande ensuite à Toto le nom de l'arbre qui produit les dattes. Toto se lève et dit :
- Bah ! Un calendrier !

Quelle est la différence entre des choux de Bruxelles et des crottes de nez ?
C'est difficile de faire manger des choux de Bruxelles aux enfants !

Lucullus Succulus

Bien se nourrir
Y prendre plaisir
Découvrir et fabriquer
Partager et se découvrir

Prêtons attention à la sécurité des enfants

Bouillant, brûlant, glaçant, tranchant, la cuisine est un lieu et une activité qui demandent une attention constante. Lucullus Succulus est un magazine pour enfants, c'est certain. Mais les activités qu'il propose doivent nécessairement être encadrées par des adultes responsables afin de prémunir les enfants contre tout accident. Les adultes doivent réaliser les actions les plus délicates et montrer aux petits comment éviter l'accident, comment prendre des précautions : l'usage du gant de cuisson, la bonne tenue du couteau, le manche de la casserole ou de la poêle tourné vers l'intérieur de la plaque de cuisson et l'eau bouillante immédiatement vidée dans l'évier afin d'éviter un mauvais geste d'un autre petit. Tout cet apprentissage leur sera utile dès maintenant comme pour leur vie entière et les responsabilisera de façon intelligente : pas dans la peur, dans la maîtrise du risque.

Lucullus Succulus est un trimestriel édité par assara, SARL au capital de 7700 euros, siège social : 24 rue d'enghien 75010 Paris - Tél. : 01 48 05 19 80 - Siret : 497 617 571 00037 - N° TVA intracommunautaire : FR27497617571
Gérante : Christel Monge.
Comité de direction : Julia Cavanna (coordinatrice) - Florence Lamy (associée) - Christel Monge (directrice de la publication et de la rédaction)
Directrice de la publication et de la rédaction : Christel Monge
c.monge@lucullus-succulus.com
Coordination générale et site internet : Julia Cavanna
j.cavanna@lucullus-succulus.com
www.lucullus-succulus.com - Webmaster : ior
Recettes et stylisme photo : Boubou
Ont participé à ce numéro : Maude Bontet – Romain Bontet – Mario Cadilha - Eliot Francomme – Fabrice Gwizdak - Marina Hossine – Philippe Hossine et sa classe de CM2 – Maxence Lerambert - Clara Meslet - Zoé Meszaros - Daniel Rochon
Création graphique : assara
Photos : I. Dorpe/Studio 1+1 - assara - istockphoto.com - DR
Illustrations : Boubou - Flo Lamy - Élise Langellier - Pauline Vinçon
Service abonnement : abonnement@lucullus-succulus.com
Régie publicitaire et promotion : nous contacter
Directrice des animations : Christel Dumas
Photogravure et impression : Graph 2000 (61) Argentan
Service ventes et réassort (réservé aux dépositaires de presse) :
Kap'Média - 04 76 06 38 44 - Diffusé par MLP
ISSN : 1963-2223 - Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse. **Dépôt légal :** à parution - **Commission paritaire :** 0610K89571
Tous droits de reproduction réservés sauf autorisation écrite préalable.
© Lucullus Succulus 2010.
Merci à Petit Jour pour sa vaisselle. Merci aussi à Saint-Denis Primeurs pour ses fruits et légumes – 33 rue du Fbg Saint-Denis – 75010 Paris ; à la Boulangerie Gwizdak pour sa quiche lorraine (entre autres) – 19 rue Raugraff – 54000 Nancy ; à Yves Leguel (Sojadam) pour le Jambon de Paris - 166 rue de Charonne – 75011 Paris.
PEFC/10-31-1209

Lucullus Succulus, vous offre sa nouvelle formule pour fêter ses deux ans !

Depuis deux ans, nous avons exploré ensemble de nombreux champs, et vous nous avez suivis dans la cuisine, toujours plus nombreux. Merci à tous !

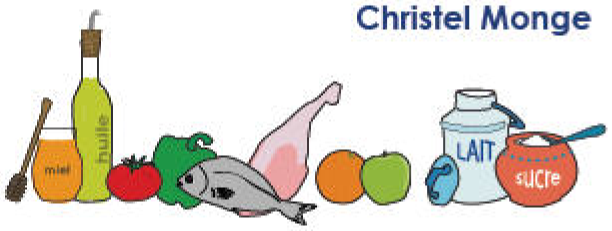
Nous ne changeons pas de cap et sommes même chaque jour plus convaincus que c'est par la connaissance et par le jeu que nous mangerons tous mieux. C'est pourquoi Lucullus Succulus est partenaire de l'exposition « Bon Appétit » à la Cité des Sciences de Paris et que nous vous proposons une nouvelle formule avec de nouvelles rubriques. De manière plus pédagogique et plus claire, Lucullus Succulus laisse encore plus de place aux produits et aux recettes.

Suivez Zoé au marché pour découvrir à chaque numéro un fruit ou un légume de saison et apprendre à le choisir pour le cuisiner. Jojo Tambouille s'envole, lui, en votre compagnie au Pays des Papilles pour parler nutrition et équilibre alimentaire : pour comprendre, en souriant et l'air de rien, notre mécanique interne.

Et retrouvez vos rubriques : la boîte à épices vous fait éternuer avec le poivre, babillard vous fait tomber dans les pommes et abats la cuisine se creuse la cervelle… d'agneau pour vous !

Il nous reste encore tant à déguster, alors en route pour le pays des tartes salées ! Bon appétit !

Christel Monge

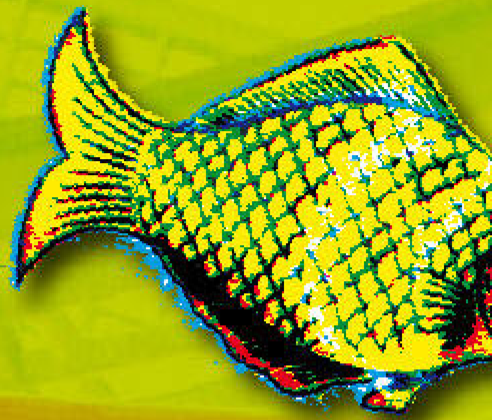


★ *fastoche*
★★ *moyen dur*
★★★ *plus dur*

Des étoiles indiquent le niveau de difficulté et te guident dans le choix des recettes que tu veux réaliser...

index des recettes

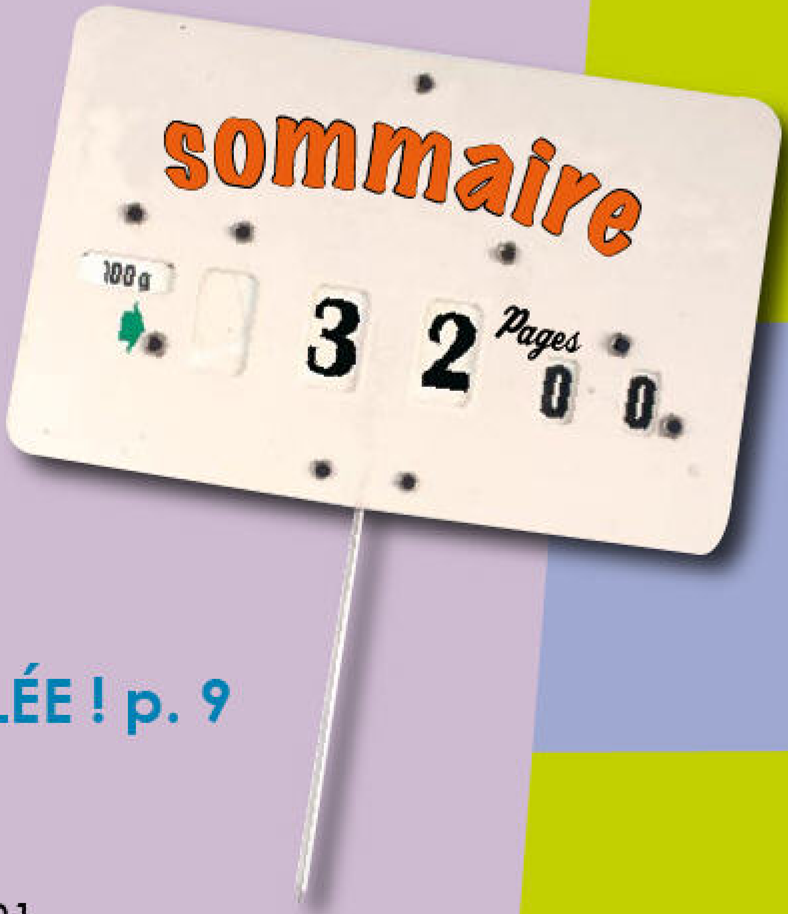
★★ *Cervelle d'agneau panée* – p. **29**
★★ *Chou rouge aux pommes* – p. **22**
★ *Petit déjeuner spécial tonus* – p. **26**
★★ *Pissaladière niçoise* – p. **20**
★★ *Quiche lorraine* – p **15**
★ *Sabayon de kiwis et poires* – p. **5**
★★ *Tarte aux asperges* – p. **11**
★★★ *Tarte fine aux maquereaux et tomates* – p. **17**
★★ *Tarte poulet et épinards* – p. **13**
★ *Teurgoule* – p. **28**



Ce petit panneau va apparaître dans les recettes de ton magazine. Il est là pour te dire de demander l'aide d'un adulte lorsque tu dois utiliser des ustensiles tranchants, faire cuire ou chauffer. Il est là pour que tu ne prennes pas le risque de te blesser. Sois prudent !

Si tu vois ce signe, demande à un adulte de faire le marmiton !

Ebooks-LAND.net

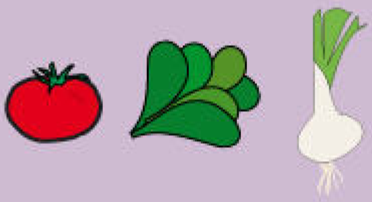


sommaire

le marché de Zoé p. 4
le kiwi

la boîte à épices p. 6
le poivre

le club des toqués p. 7



DOSSIER
C'EST D'LA TARTE SALÉE ! p. 9

Jojo Tambouille,
au pays des Papilles ! p. 21
les 7 familles d'aliments

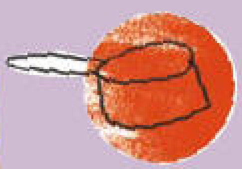
babillard p. 22
tomber dans les pommes

brico miam p. 24
la cot-cot de Pâques

on en a fait tout un plat p. 27
la teurgoule

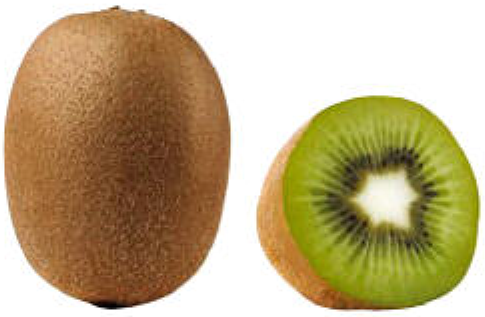
abats la cuisine p. 29
la cervelle

à la loupe p. 30
le jambon de Paris



l'ustensile p. 32

le kiwi



Ce matin, Zoé part faire son marché car c'est elle qui doit préparer le dessert. Elle décide d'acheter des **kiwis.** Sur l'étal du primeur, ils sont beaux et bien mûrs !

Zoé va faire un sabayon de kiwis au four. Cela tombe bien, c'est la saison du kiwi ! Mais comment fait-on pour choisir un kiwi ?

Le primeur explique à Zoé qu'un bon kiwi se reconnait à la couleur de sa peau qui doit être uniforme...

... et qu'il faut aussi que le kiwi ne soit ni trop mou ni trop dur au toucher.

Et oui, en le tâtant délicatement Zoé saura si ce kiwi est mûr comme il faut.

Une fois épluché, Zoé goûte le kiwi : il est super sucré, qu'il est bon !

Zoé a fait son choix. Elle sait qu'un bon cuisinier fait attention à ses produits !

Sabayon de kiwis et de poires

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes
(Pour 4 personnes)

Les ustensiles :

- 1 économe
- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 plat à gratin
- 1 saladier
- 1 fouet

Les ingrédients :

- 3 kiwis
- 2 poires
- 15 cl de crème liquide
- 2 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre
- 2 c. à soupe de poudre d'amandes
- 15 g de beurre
- 1 c. à café de vanille liquide
- 1 citron

sois prudent

Préchauffe ton four thermostat 7 / 210 °C. Épluche les kiwis à l'économe. Pèle les poires et retire les trognons.

Arrose les poires de jus de citron pour qu'elles ne noircissent pas. Puis coupe les poires en petits dés et les kiwis en tranches fines. Étale le beurre dans le plat à gratin. Puis dispose les fruits en couches superposées dans le plat. Dans un saladier, mélange la crème liquide avec la poudre d'amandes, les 2 jaunes d'œufs, le sucre et la vanille. Nappe les fruits de ta sauce puis enfourne et laisse cuire pendant 15 minutes.

TRUCculus du chef

Pour beurrer facilement ton moule, passe-le 2 minutes au four chaud. Sors-le avec un gant de cuisine puis frotte les parois avec un morceau de beurre froid piqué sur une fourchette.

1 – Épluche les kiwis et les poires à l'économe et coupe-les en fines tranches.

2 – Beurre ton moule.

3 – Dispose les fruits dans le moule.

4 – Mélange dans un saladier la crème liquide, la poudre d'amandes, les jaunes d'oeufs, le sucre et la vanille.

5 – Nappe les fruits de ton mélange, avant d'enfourner pendant 15 minutes.

la boîte à épices

L'histoire des hommes est liée à celle des épices. Dès que l'homme commence à voyager, il les ramène dans ses caravanes et ses bateaux, les utilisant en cuisine et médecine. Précieuses et rares, les épices sont chères et font l'objet de folles péripéties.

Que faisait-on pousser dans l'Antiquité sur la **côte Malabar**, en Inde ? Hé non, pas des chewing-gum ! Du poivre !

Ce dernier appartient à la famille des pipéracées.

C'est Alexandre le Grand qui l'aurait ramené en Europe. Longtemps, le poivre était tellement rare qu'on le considérait comme une monnaie d'échange et l'on disait d'un produit cher qu'il était « **cher comme du poivre** » ! C'est d'ailleurs de là que vient l'expression « payer en espèces » : espèces signifiait épices...

Il existe plusieurs types de poivres de couleurs différentes en fonction du moment où on les cueille.

Il est **vert** quand il n'est pas mûr, **blanc** quand on retire un peu de sa peau, **noir** quand il vient d'atteindre sa maturité et **rouge** lorsqu'il est complètement mûr, après 9 mois !

Attention, les baies roses ne sont pas du poivre !

Préfère du poivre en grains que tu auras moulu toi-même : il aura d'avantage de saveur.

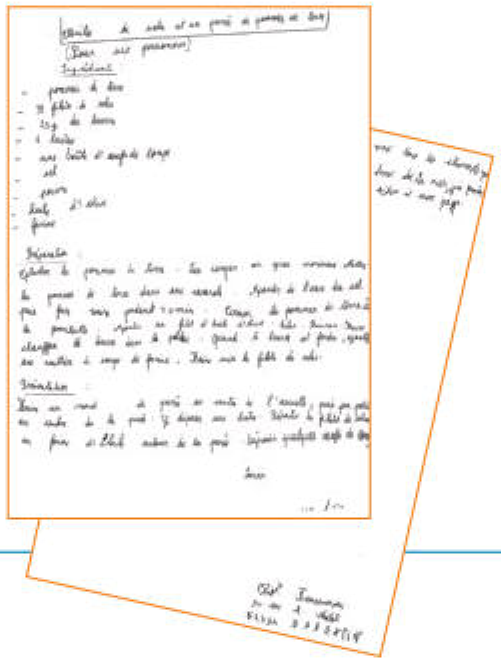
Si tu manges trop de poivre et que tu as **la bouche en feu**, ne bois surtout pas d'eau, ça ne ferait qu'empirer ! Mange plutôt du pain, du riz ou du fromage.

On dit que le poivre est un bon **cicatrisant** : les cuisiniers s'en servent sur leurs petites plaies lorsqu'ils confondent leurs doigts avec le saucisson...

le club des toqués

Bravo Eliot !
C'est toi qui as gagné à
notre grand concours Jojo Tambouille !

Étoile de soles
et sa purée de pomme
de terre.



Lucculus Succulus remercie
la classe de CM2
de Monsieur Hossine
(Montesson-78) qui nous a reçus.
Merci à tous les élèves qui ont fait des
dessins… en voici une sélection :

Lucullus Succulus
21bis rue de Paradis
75010 Paris

Connecte-toi sur www.lucullus-succulus.com

+ de 100 recettes
des jeux
des exposés

et rejoins le club des toqués

Ouverture du nouveau site le 10 mars 2010

20 €
pour 4 numéros
au lieu de 22 €*
soit 2 € de réduction

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2010 pour un premier abonnement.
Livraison en France métropolitaine.
* prix de vente en kiosque. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès aux données vous concernant.

bulletin d'abonnement

À retourner accompagné d'un chèque bancaire ou postal à l'ordre de Lucullus Succulus à :
LUCULLUS SUCCULUS - Service abonnement - 21 bis rue du Paradis - 75010 Paris

OUI, je m'abonne à Lucullus Succulus*

FRANCE MÉTROPOLITAINE
☐ Je commande 4 numéros, pour **20 €** seulement, soit **2 €** de réduction (frais de port inclus)

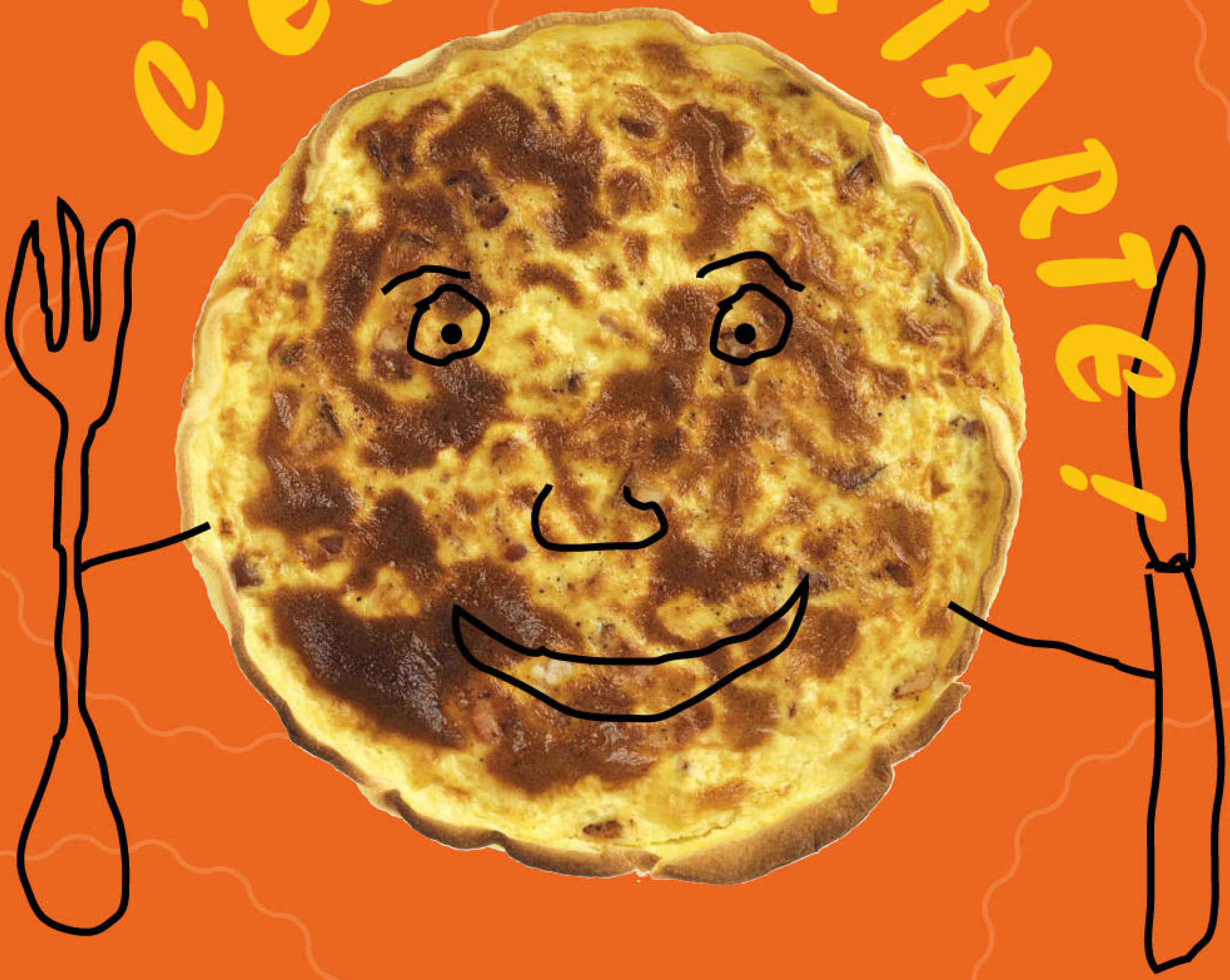
UNION EUROPÉENNE ET SUISSE
☐ Je commande 4 numéros, pour **29,44 €** seulement, soit **2 €** de réduction (frais de port inclus)

Mes coordonnées (merci de remplir le formulaire entièrement)

Nom ____________________
Prénom ____________________
Adresse ____________________
____
Code postal __________ Ville ____________________
Date de naissance ____________________
E-mail ____________________

* Nous consulter pour les modalités d'abonnement dans tout autre pays - Tél. : 0033 1 48 05 19 80

C'EST D'LA TARTE !



Quand tu entends tarte, tu imagines déjà les fraises, les poires, le chocolat… Mais sais-tu qu'on n'est pas obligé de mettre du sucré sur la pâte à tarte ? Et oui, tu peux aussi en faire des salées, et c'est de ces tartes-là que Lucullus Succulus va te parler !

Ebooks-LAND.net

mets la main à la pâte voilà les pâtes à tarte !

Il y a différentes sortes de pâtes pour faire des tartes, salées ou sucrées. Certaines, comme la pâte feuilletée sont difficiles à faire, alors n'hésite pas à l'acheter toute faite dans le commerce.
Les autres, comme par exemple la pâte brisée et la pâte sablée sont très simples à faire.

la pâte brisée n'est pas cassée !

La pâte brisée n'est pas un ensemble de petits bouts de pâtes qu'il faut que tu recolles ! Tu imagines, ce serait beaucoup trop long… C'est une pâte très élastique, qui se transforme en croûte en cuisant.

la pâte sablée n'est pas en sable !

La pâte sablée ne se fait pas sur une plage… C'est globalement la même chose que la pâte brisée, mais le beurre a moins entouré la farine et le sucre. Du coup, la pâte s'effrite un petit peu et lui donne cet aspect sableux.

la pâte feuilletée ne tombe pas de l'arbre !

La pâte feuilletée n'est pas en forme de feuille ! Mais, comme cette dernière, elle est très légère. C'est de cette pâte dont on se sert pour faire des croissants… Ou le très fameux mille-feuilles !
Celui qui prépare la pâte feuilletée s'appelle un « tourier ».

Retrouve les recettes des pâtes à tarte sur notre site : www.lucullus-succulus.com, rubrique « recettes ».

Tarte aux asperges

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes
(Pour 6 personnes)

RECETTE RECETTE

Les ustensiles :

- 1 moule à tarte
- 1 bol
- 1 fouet
- 1 écumoire
- 1 assiette
- 1 économe
- papier de cuisson
- 1 casserole

Les ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 20 asperges vertes fraîches
- 50 cl de crème fraîche
- 4 œufs
- 100 g de parmesan râpé

sois prudent

Préchauffe ton four thermostat 7-8 / 220 °C.
Étale la pâte feuilletée dans le moule à tarte recouvert de papier de cuisson.
Pèle les asperges vertes et fais-les cuire : plonge-les dans une casserole d'eau bouillante salée et laisse-les blanchir 3 minutes. Sors les asperges de la casserole à l'aide d'une écumoire et égoute-les bien sur une assiette
Pendant ce temps, casse les œufs dans un bol. Rajoute la crème fraîche et mélange à l'aide d'un fouet. Ajoute le parmesan puis mélange à nouveau.
Dispose les asperges en étoile sur la pâte. Verse ta préparation sur les asperges et enfourne pour 25 minutes.
À manger chaud avec une salade verte !

1 – Pèle les asperges.

2 – Fais-les blanchir 3 minutes dans une casserole d'eau salée.

3 – Prépare ton appareil en mélangeant oeufs, crème fraîche et parmesan.

4 – Dispose les asperges en étoile sur le pâte puis verse l'appareil.

TRUCculus du chef

L'asperge se pèle en partant de la tête vers la queue. Il faut supprimer 2 centimètres de queue parce qu'elle est toujours desséchée.

Célèbre Lucullus !

Pompée, un grand général romain, tomba malade. Son médecin lui dit de manger, non pas une tourte voyageuse, mais une grive, qui est aussi un oiseau. Malheureusement, on lui apprit qu'on ne pouvait en trouver nulle part : seul Lucullus en faisait élever toute l'année. Pompée, qui s'était disputé avec lui, s'énerva. Il préféra ne pas manger de grive. Mais, il guérit malgré tout.

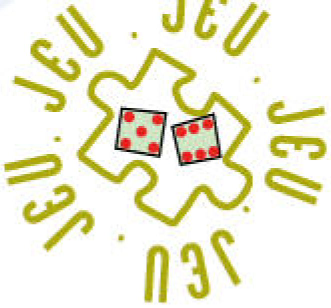
Lucullus Succulus ? Mais c'est un magazine de cuisine !

La cuisine des restes...

Les tartes salées c'est ce que l'on peut appeler la cuisine des restes. Vu le nom, tu as sûrement deviné ce que c'était ! Ouvre ton frigo, et attrape toutes les boîtes étanches contenant les fonds de casseroles et de poêles des derniers jours.

Hop, des tranches de jambon par ci, deux asperges par là, un morceau de fromage seul dans un coin, et quelques œufs dans l'autre… C'est le moment de tout mettre sur ta pâte, et d'enfourner le tout ! Pratique et original !

Tu ne pourras plus jamais dire que tu manges tout le temps la même chose !



Trouve le sens des expressions en les reliant à leur signification.

1- *Une tarte à la crème.*

2- *C'est pas d'la tarte.*

3- *C'est tarte.*

A- *Sot, ridicule.*

B- *Une idée toute faite, une banalité.*

C- *C'est difficile*

Solutions : 1B - 2C - 3A

Tarte au poulet et aux épinards

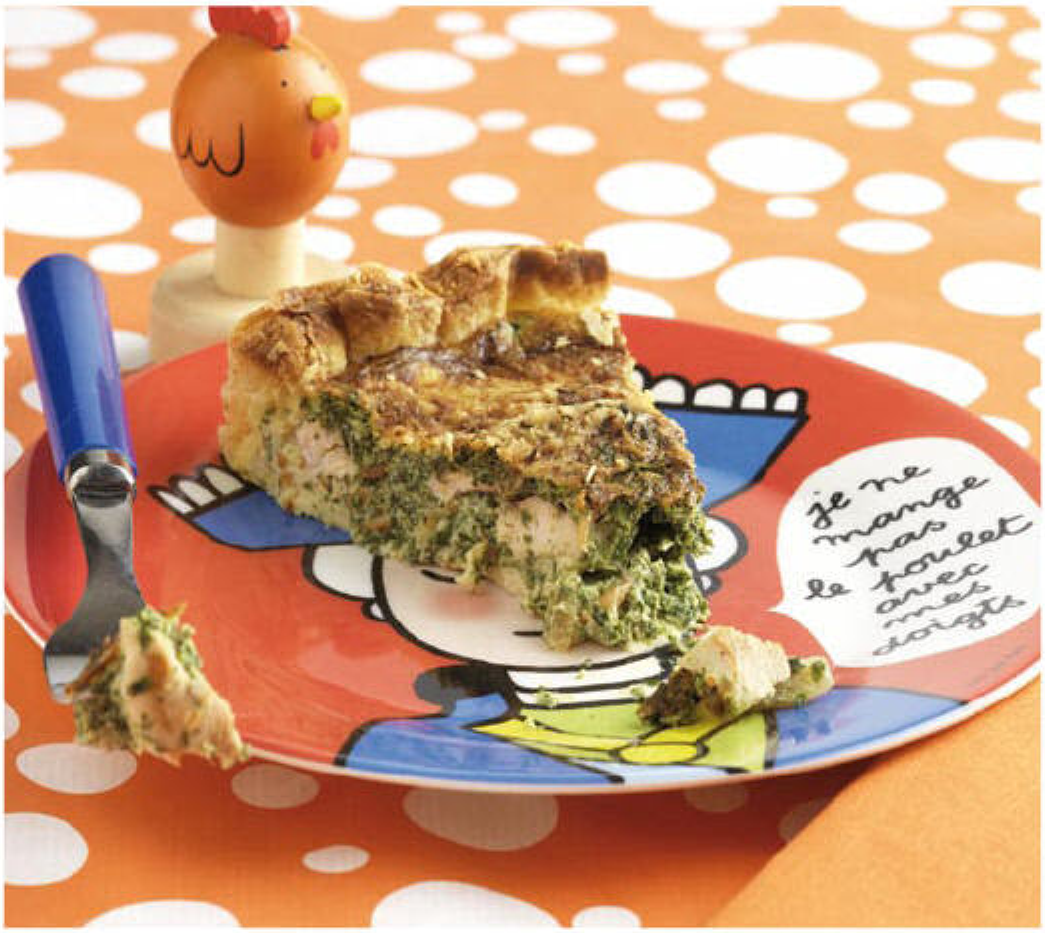
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 45 minutes
(Pour 6 personnes)

Les ustensiles :

- 1 saladier
- 1 fouet
- 1 moule à tarte
- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 sauteuse
- 1 cuiller en bois

Les ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 2 escalopes de poulet
- 200 g d'épinards hachés
- 20 cl de crème fraîche
- 2 œufs
- 1 oignon
- 1 échalote
- sel, poivre
- 40 g de fromage râpé



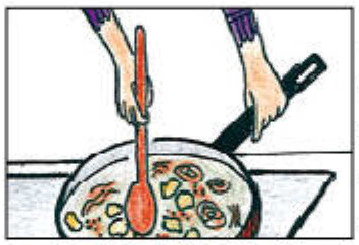
Préchauffe le four thermostat 7 / 210 °C. Étale la pâte dans le moule à tarte et fais-la cuire à blanc pendant 15 minutes.
Émince les oignons et l'échalote. Coupe ensuite l'escalope de poulet en morceaux. Verse un peu d'huile dans une sauteuse: quand elle est chaude, jettes-y l'oignon et l'échalote hachés puis le poulet. Remue avec une cuiller en bois puis sale et poivre. Dans un saladier, prépare ton appareil : bats les œufs et la crème avec un fouet. Puis ajoute les épinards. Sale et poivre. Dépose le poulet, oignon et échalote sur le fond de tarte et couvre avec l'appareil aux épinards. Parsème légèrement de fromage râpé. Enfourne pendant 20 minutes. Sers la tarte chaude en plat principal, accompagnée d'une salade de roquette.

GASTRODICO

Cuire à blanc :

Cuire un fond de tarte sans rien dessus (à blanc) avec des haricots secs, pour éviter que la pâte ne gonfle quand tu la cuis avec sa garniture.

Étale la pâte dans le plat puis ajoute des haricots secs pour la faire cuire à blanc pendant 15 minutes.



1 – Fais revenir oignon, échalote et poulet dans la poêle.

2 – Mélange les oeufs, la crème et les épinards hachés.

3 – Verse le poulet puis l'appareil sur la pâte avant d'enfourner.

EbooksLAND.net

Sais-tu où
se trouve la
Lorraine ?

la quiche lorraine, la plus fameuse...

Lucullus Succulus t'emmène à Nancy, en Lorraine, berceau de la fameuse tarte. Clara, notre correspondante lorraine, a 10 ans et elle habite Nancy.
Elle nous emmène chez Fabrice Gwizdak, boulanger.
Tous les jours il propose à ses clients une quiche lorraine, faite dans les règles de l'art, avec du lard !

Le mot quiche viendrait de l'alsacien Küchen, qui veut dire « gâteau ». Toutes les quiches, qu'elles soient lorraines ou de chez toi, sont confectionnées sur la même base : une pâte brisée, et un mélange (on dit aussi appareil) d'œufs et de crème fraîche. Ce mélange, les Lorrains l'appellent « migaine ».
La recette de la quiche lorraine remonterait au XVI^{e} siècle. Elle n'a que très peu changé. Et contrairement à ce que beaucoup font, on ne met pas de fromage dans la véritable quiche lorraine... malheur à celui qui ose le faire !

La quiche lorraine, de Lorraine !

Préparation : 1 heure
Cuisson : 45 minutes
Repos : 2 h 30 minutes
(Pour 8 personnes)

Les ustensiles :

- 1 saladier
- 1 bol
- 1 fouet
- 1 rouleau à pâtisserie
- film alimentaire
- 1 moule à tarte
- 1 petit couteau de cuisine
- 1 casserole
- 1 poêle
- 1 passoire
- 1 cuiller en bois

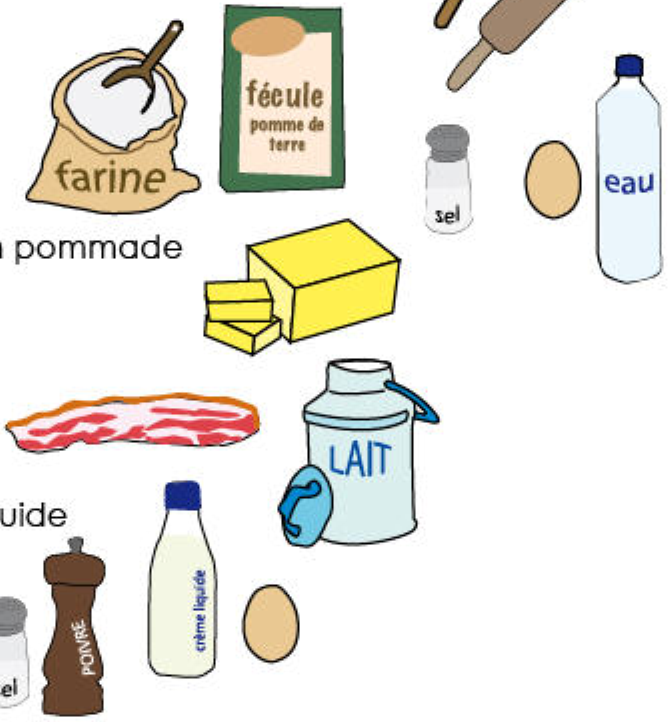
Les ingrédients :

Pour la pâte :

- 125 g de farine
- 65 g de fécule
- 5 g de sel
- 115 g de beurre en pommade
- 40 g d'œufs
- 40 g d'eau

Pour la migaine :

- 200 g de lard
- 250 g de lait entier
- 250 g de crème liquide
- 4 œufs
- sel, poivre



sois prudent

LA PÂTE :

Dans un saladier mélange la farine, la fécule de pomme de terre et le sel. Incorpore le beurre et mélange à la main pour obtenir une texture sablée.

Dans un bol fouette l'œuf. Puis ajoute-le au saladier. Ajoute enfin l'eau. Malaxe sans écraser, et rassemble ta pâte avant de la laisser reposer 2 heures dans du film alimentaire au réfrigérateur.

Farine ton plan de travail. Sors ta pâte du réfrigérateur. Écrase-la avec les mains bien à plat, pour faire un rond, avant de l'étaler au rouleau à pâtisserie. Fais bien rouler ton rouleau jusqu'au bout de la pâte pour qu'elle soit assez grande pour recouvrir ton moule. Pique régulièrement ta pâte avec une fourchette : ainsi elle en gonflera pas à la cuisson.

Recouvre ton moule de papier de cuisson puis dépose ta pâte : fonce-la en la calant de la main gauche tandis que la main droite lève la pâte (ou l'inverse si tu es gaucher). Éliminer le surplus de pâte. Laisse reposer ta pâte allongée 30 minutes au réfrigérateur.

LA MIGAINE :

Pendant ce temps, fais ta vaisselle et préchauffe ton four thermostat 5-6 / 165 °C. Plonge les morceaux de lard dans une casserole d'eau bouillante pour les faire dessaler. Égoutte-les avant de les faire revenir dans une poêle. Une fois revenus, laisse refroidir sur une assiette. Dans un bol, casse les œufs et mélange-les sans soulever le fouet pour ne pas incorporer d'air. Dans un saladier, mélange le lait, la crème liquide, puis les œufs cassés. Sale et poivre.

Dépose les morceaux de lard sur le fond de tarte puis verse la migaine.

Enfourne et laisse cuire 35 à 40 minutes.

Une tourte : pigeon migrateur mais aussi tarte !

La tourte voyageuse est une sorte de tarte qui a des ailes… Comment ça, non ?! Oups ! Loupé ! C'est un pigeon migrateur ! Mais alors, une tourte, c'est un oiseau ?
Mais non, rassure-toi, une tourte, c'est aussi un plat qui ressemble à la tarte. Sauf qu'on n'y met que des produits salés : viandes et/ou légumes. Pour finir, on la recouvre d'une autre couche de pâte : on dit que les légumes vont cuire à l'étouffée. Remarque, ça marche aussi pour le pigeon si tu aimes ça !

JEU

Cherche les mots cachés dans la grille et raye-les :

- Tarte
- Tourte
- Pissaladière
- Quiche
- Pizza
- Tatin
- Brisée
- Feuilletée
- Sablée
- Pâte
- Moule

E	P	H	O	B	R	I	S	E	E	N	Z
C	I	I	T	I		Q	U	I	C	H	E
E	S	R	A	C	P	R	O	Z	E		W
	S	I	T	H	I	N	A	Z	E	M	I
L	A	C	I	E	Z		M	T	L	S	D
M	L	O	N	T	Z	S	R	O	M	A	I
O	A	X		T	A	A		U	O	B	B
U	D	M	P	A	T	E	C	R		L	A
L	I	P	I	Z	Z	U	S	T	O	E	
E	E	F	E	U	I	L	L	E	T	E	E
O	R	P	I		U	U	S	A	O	E	
	E	I	T	H	I	N	A	Z		M	I

Tarte fine aux maquereaux et tomates confites

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 2 heures + 20 minutes
(Pour 4 personnes)

Recette Recette

Les ustensiles :

- 1 plat à rôti
- Papier de cuisson
- 1 plaque de cuisson pour le four
- 1 couteau de cuisine
- 1 planche
- 1 spatule
- 1 pinceau

Les ingrédients :

- 8 filets de maquereau en boite au naturel
- 4 tomates bien mûres
- 1 pâte feuilletée
- Huile d'olive
- 1 c. à soupe de graines de coriandre
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de sucre en poudre
- 1 brin de thym
- Sel fin, poivre du moulin

sois prudent

Préchauffe ton four thermostat 5 / 150 °C. Verse de l'huile d'olive dans un grand plat à rôti. Recouvre de la moitié du sel fin, du poivre, du sucre et des graines de coriandre écrasées. Puis dépose un brin de thym et une gousse d'ail écrasée.

Coupe les tomates en tranches d'un centimètre. Dispose-les à plat, en les faisant se chevaucher dans le plat. Verse dessus un filet d'huile d'olive puis le reste du sel, du poivre, du sucre et des graines de coriandre écrasées. Enfourne pour deux heures. Surveille régulièrement la cuisson afin que les tomates ne noircissent pas. Une fois bien rôties et confites, sors le plat de tomates du four et laisse-les refroidir.

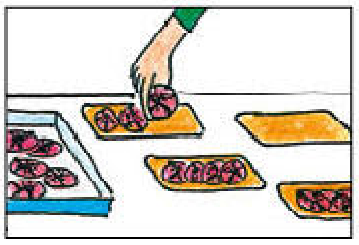
Augmente la température de ton four, mets-le sur thermostat 7 / 210 °C.

Étale la pâte feuilletée et coupe quatre rectangles égaux dedans. Étale du papier de cuisson sur la plaque puis dépose les morceaux de pâte. Tu dois pouvoir disposer deux filets de maquereaux côté à côté sur la pâte.

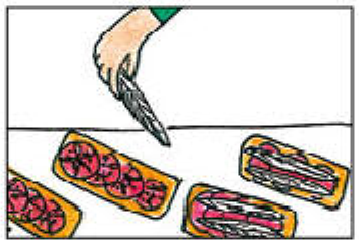
Avant le maquereau, dispose les rondelles de tomates confites en les faisant se chevaucher sur la surface du rectangle de pâte. Conserve bien le jus de cuisson des tomates dans leur plat. Puis, pose deux filets de maquereau, la peau sur le dessus.

Saupoudre de sel et de poivre du moulin. Enfourne et laisse cuire 10-15 minutes.

Quand tu sors le plat du four, et juste avant de servir, enduis les filets de poisson de jus de cuisson des tomates à l'aide d'un pinceau : ainsi ils brilleront.



1 – Dépose les rondelles de tomates confites sur les petits rectangles de pâte.



2 – Recouvre les tomates de deux filets de maquereau.

Ebooks-LAND.net

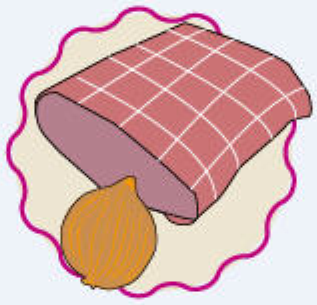
Retrouve ces recettes sur notre site : www.lucullus-succulus.com, rubrique « recettes ».

Histoires salées de tartes salées !

Certaines tartes salées sont plus connues que d'autres. Nous l'avons vu avec la célèbre quiche lorraine ! Quand on se promène en France, on trouve dans certaines régions des spécialités... de tarte !

La tarte aux blettes et pignons

C'est une recette niçoise ! Tu connais les blettes : les feuilles ressemblent un peu à celles des épinards (frais, bien sûr). Pourtant, la tarte aux blettes est une recette sucrée : on y met des raisins secs, souvent, et on la recouvre de sucre glace…À Nice tu peux en acheter à la boulangerie ! Prêt à tester le sucré-salé ?



La tourte à l'alsacienne

Cette tourte est bien, bien épaisse : elle est garnie de viande mélangée à des oignons, et des œufs ! Alors, avis aux végétariens : passez votre chemin !

La tarte au maroilles

Le maroilles, c'est ce fameux fromage très « parfumé » du nord de la France, chez les Ch'tis. On en fait une tarte en mélangeant ce fromage, de la crème, des œufs et du beurre… Miam miam, qu'est-ce que c'est bon !

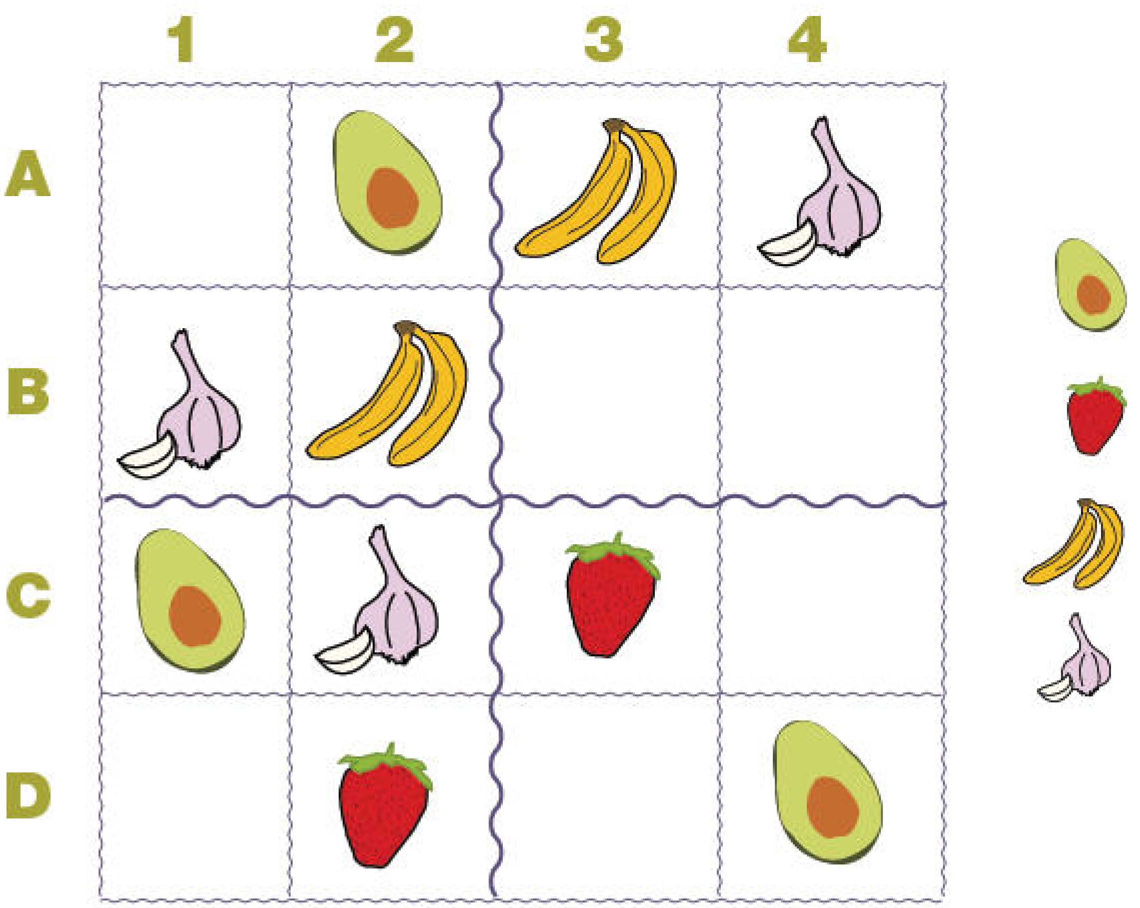
La tarte tatin, la Sologne en version salée !

Du nom des sœurs bien connues, on mange les tartes tatin aujourd'hui en entrée, en plat, comme en dessert. Ces tartes renversées cuisent à l'étouffée, un peu comme les tourtes : la couche de pâte disposée sur les aliments permet aux saveurs, sucrées ou salées, de se mêler. Une fois la tarte démoulée, on dévore la tatin... aux boudins et pommes, par exemple !

JEU

Sudoku

Remplis les cases vides avec les fruits et légumes manquants. Il ne faut pas avoir deux fois le même ingrédient dans une même colonne, ni une même ligne.



La géo'tarte !

Retrouve la région de chacune de ces tartes :

1- *La tarte au maroilles*

2- *La tarte tatin*

3- *La tourte à l'alsacienne*

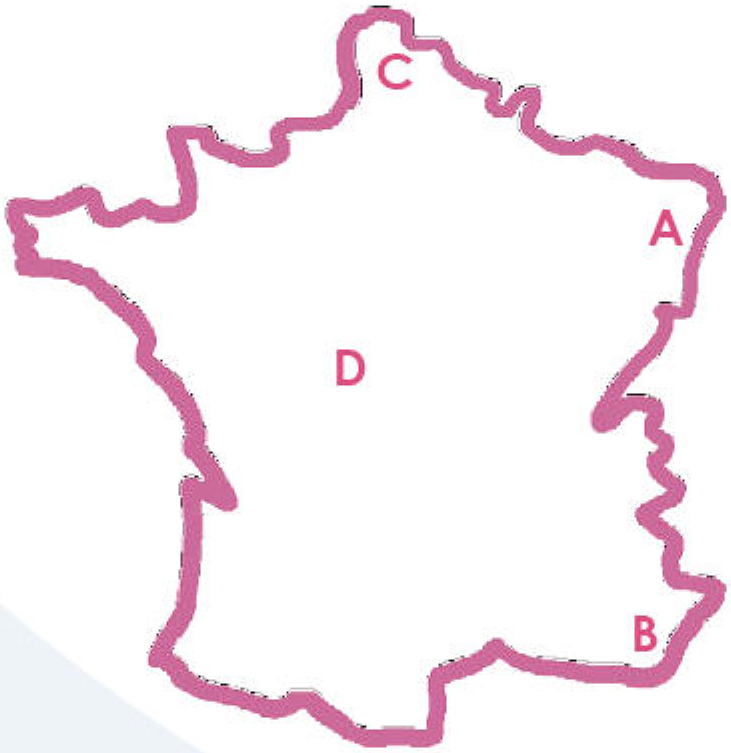
4- *La tarte aux blettes et pignons*

A- *L'Alsace*

B- *Le côte d'Azur*

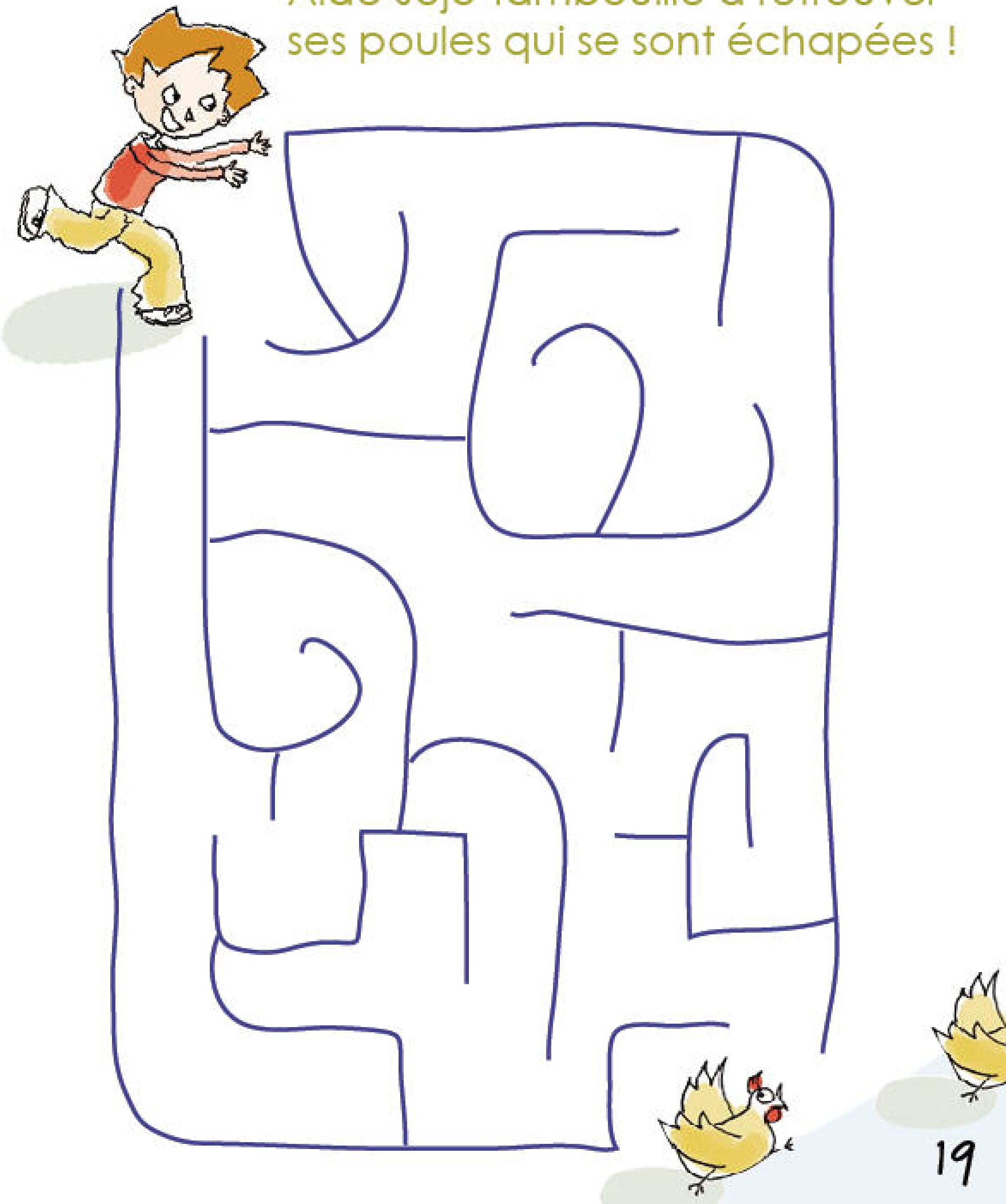
C- *Le Nord*

D- *La Sologne*



Le labyrinthe

Aide Jojo Tambouille à retrouver ses poules qui se sont échapées !



Solutions : GEO TARTE : 1C - 2D - 3A - 4B

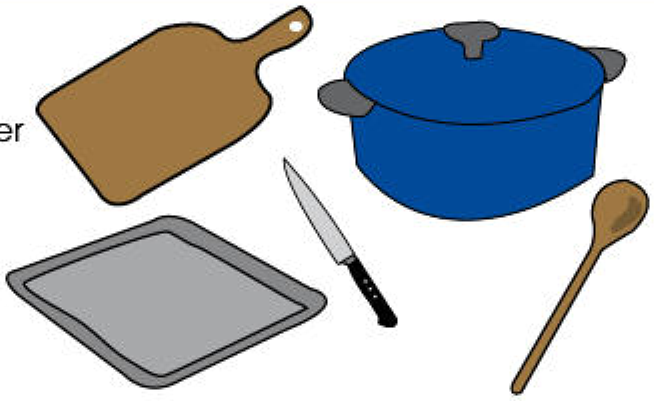
SUDOKU : 1A : fraise - 1D : banane -- 4B : fraise - 3B : avocat

Pissaladière niçoise

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 45 minutes
(Pour 6 personnes)

Les ustensiles :

- 1 planche à découper
- 1 couteau de cuisine
- 1 cocotte
- 1 cuiller en bois
- 1 plaque de four



Les ingrédients :

- 500 g de pâte à pain (achète-la chez ton boulanger !)
- 3 c. à soupe d'huile
- 1,250 kg d'oignons
- 1 verre d'huile d'olive
- 12 anchois au sel
- 1 c. à café de sucre en poudre
- 60 g de petites olives de Nice

Épluche et coupe les oignons en fins quartiers. Chauffe l'huile d'olive dans une petite cocotte, et verse les oignons dedans. Laisse-les cuire sans colorer, en les remuant avec une cuiller de bois. En fin de cuisson, ils doivent être fondants sans être dorés.

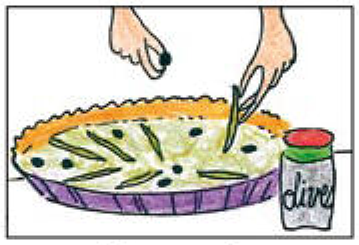
Travaille la pâte à pain avec les trois cuillerées d'huile. Aplatis-la en lui donnant la forme d'un disque de 24 à 25 cm de diamètre sur un centimètre d'épaisseur. Roule légèrement les bords, tout autour, pour former une cavité centrale. Place ce disque de pâte sur la plaque du four que tu auras farinée au préalable.

Préchauffe ton four thermostat 8 / 240 °C.

Saupoudre les oignons avec le sucre. Mélange et recouvre la pâte de cette préparation. Dispose les anchois sur les oignons. Fais de même avec les petites olives.

Glisse la pissaladière dans le four bien chaud et laisse cuire 30 minutes. Sers chaud, dès la sortie du four.

1 – Saupoudre les oignons fondus d'une pincée de sucre en poudre.



2 – Verse les oignons sur la pâte puis dispose les anchois.

TRUCculus du chef

La vraie pissaladière se fait avec du pissalat : c'est une sorte de pâte ou de crème salée faite à partir de sardines et d'anchois salés. Les petites olives noires de Nice s'appellent les caillettes.

Nutrition, ta BD à suivre...

miam !

élise longellier

Jojo Tambouille au pays des Papilles

La nutrition, c'est l'ensemble des mécanismes du corps pour transformer les aliments que tu manges. Mais pourquoi, comment et où se déroulent ces processus ? Suis Jojo Tambouille au Pays des Papilles !

Ebooks-LAND.net

La langue française est riche d'expressions qui font des associations avec des aliments que tu connais bien. Mais en comprends-tu le sens ?

« TOMBER DANS LES POMMES »

« Tomber dans les pommes » signifie s'évanouir.

Cette expression est entrée dans le dictionnaire en 1889 parce qu'un homme connu se serait évanoui sur un tas de pommes ! Deux explications co-existent : l'une raconte que George Sand, l'écrivain, avait écrit qu'elle était « dans les pommes cuites », pour dire qu'elle était extrêmement fatiguée. L'autre affirme que l'expression serait dérivée de l'expression « tomber en pâmoison », qui voulait dire la même chose...

La variété show !

Lequel de ces fruits n'est pas une pomme, lequel de ces légumes n'est pas un chou :

- **pomme granny smith**
- **pomme royal gala**
- **pomme reinette**
- **pomme padour**
- **pomme golden**

- **chou-fleur**
- **chou-chou**
- **chou-rave**
- **chou chinois**
- **chou vert**

Solution : la pomme qui n'est pas une variété de pomme est la pomme padour.
Le chou qui n'est pas une variété de chou est le chou - chou !

Chou rouge reinette

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 40 minutes
(Pour 4 personnes)

Les ustensiles :

- 1 couteau
- 1 économe
- 1 planche à découper
- 1 passoire
- 1 cocotte
- 1 spatule

Les ingrédients :

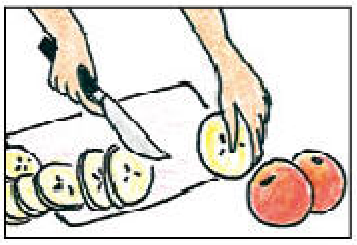
- 1 petit chou rouge
- 50 g de beurre
- sel, poivre
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 2 pommes reinette
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 1 c. à soupe de cassonade
- 1/2 verre d'eau

sois prudent

Coupe le chou rouge en fines lamelles et ôte les plus grosses côtes. Place-les dans l'évier rempli d'eau et lave 2 fois. Puis égoutte les lamelles de chou rouge dans une passoire. Dans la cocotte fais fondre le beurre à feu doux, puis ajoute le chou. Sale et poivre. Mélange avec la spatule en bois et laisse cuire 20 minutes. Épluche les pommes, retire les trognons puis coupe les fruits en tranches. Ajoute le vinaigre dans la cocotte, puis les pommes coupées en lamelles. Verse la pincée de noix de muscade et la cassonade. Enfin l'eau. Couvre la cocotte et laisse cuire à feu doux 25 minutes.

1 – Coupe le chou en fines lamelles.

2 – Mets les dans une cocotte.



3 – Coupe les pommes en rondelles.

4 – Ajoute les pommes et le vinaigre avant defaire cuire à la cocotte.

TRUCculus du chef

Pour découper le chou en très fines lamelles, regroupe 2 ou 3 feuilles ensemble : roule-les et taille-les finement avec un gros couteau bien aiguisé. Tu obtiens ainsi de belles lanières faciles à manger.

brico miam

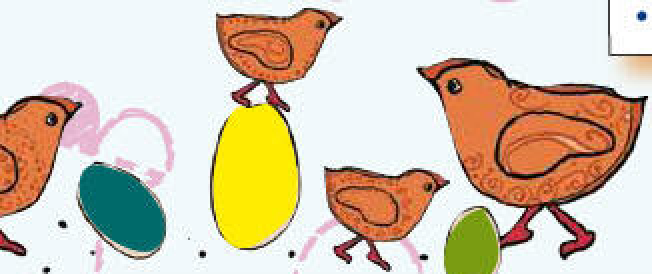
COT-COT-COT, C'EST

Matériel :

- 1 pot de yaourt rond en plastique
- 1 gant en caoutchouc rose (taille S)
- du papier bristol
- 1 paire de ciseaux
- de la peinture rouge et jaune
- 2 pinceaux
- du ruban adhésif double face
- des gommettes ou des petits yeux

Etape 1 :

Trace et découpe une bande de papier bristol de 1,5 cm de large et de longueur égale au tour du pot. Referme-la sur elle-même avec le ruban adhésif pour former un anneau.



Mais pourquoi offre-t-on des œufs à Pâques ?
Parce que Pâques clôt le Carême. Pendant cette période de jeûne, l'Église interdisait la consommation d'œufs. Comme on ne pouvait pas les manger, on les donnait aux enfants qui les peignaient et les offraient autour d'eux.
Ce n'est qu'à partir du XVIII^eme^ siècle qu'on a commencé à les vider avant de les peindre.

Le week-end, tu peux faire comme les Anglais au petit-déjeuner en mangeant des œufs : manger un œuf équivaut à manger une fine tranche de jambon, une bonne dose de protéines. Mais tu peux préférer le « petit-déjeuner continental » avec un laitage, des céréales et des fruits secs : tourne la page et découvre le petit déjeuner Lucullus Succulus, spécial tonus !

Etape 4 :

Coupe le haut du pouce. Fixe ce morceau avec le ruban adhésif sur le pot. Fais de même avec les yeux et le bec par-dessus !

Ebooks-LAND.net

LE MATIN DE PÂQUES !

le brico miam de romain et maude

Etape 2 :
Coupe le gant sous les 4 doigts à partir de la base du pouce. Colle la base du gant (avec les 4 doigts) autour de l'anneau de papier bristol. Voici la crête !

Etape 3 :
Découpe les pattes, deux ailes, une queue, des yeux et un bec dans le papier bristol. Peins-les : en rouge pour les ailes et la queue et en jaune pour les pattes et le bec. Attention à bien le faire de chaque côté !

Etape 5 :
Colle les autres éléments. Remplis le pot de petits œufs de Pâques. Pose la crête sur le pot. C'est prêt !

... ET VOILÀ LES MINI COT-COT DE PÂQUES !

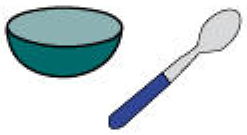
Pour passer une journée pleine d'énergie, tourne la page !

Petit déjeuner Lucullus spécial tonus !

Préparation : 10 minutes (Pour 4 personnes)

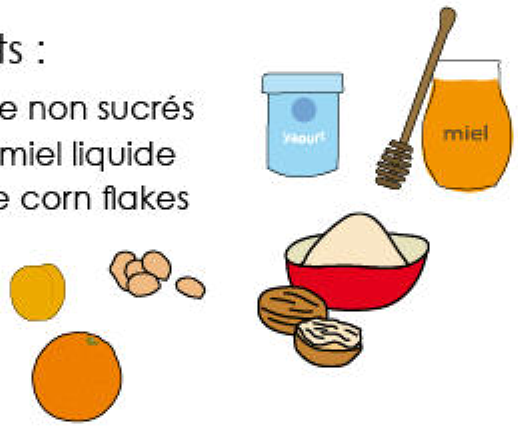
Les ustensiles :

- bol
- petite cuiller
- 1 paire de ciseaux



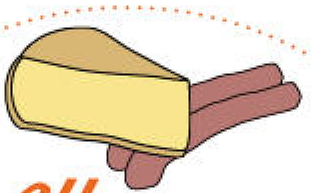
Les ingrédients :

- 4 yaourts nature non sucrés
- 4 c. à café de miel liquide
- 80 grammes de corn flakes
- 20 raisins secs
- 12 noix
- 8 abricots secs
- 4 oranges



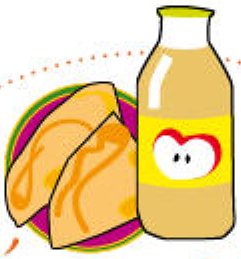
Dans un bol, renverse un yaourt. Ajoute 1 cuiller à café de miel par bol. Puis verse 20 g de corn falkes, 5 raisins secs, 3 noix par bol. Coupe les abricots secs avec une paire de ciseaux en petits morceaux puis décore les bols avec ces morceaux. Tu peux presser une orange ou manger un fruit de ton choix.

Tu peux aussi choisir ta destination « petit déjeuner », selon tes goûts !



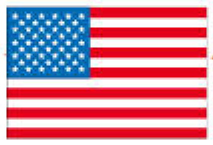
Allemagne

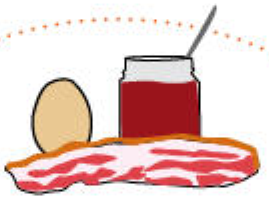
Petits pains noirs aux céréales (pavot, sésame, seigle, sarrasin)
Charcuteries (salami, saucisson, jambon cru et cuit)
Fromage
Compote de fruits



États- Unis

Jus de fruit
Flocons de céréales au lait
Pancakes
Beurre de cacahuètes
ou sirop d'érable





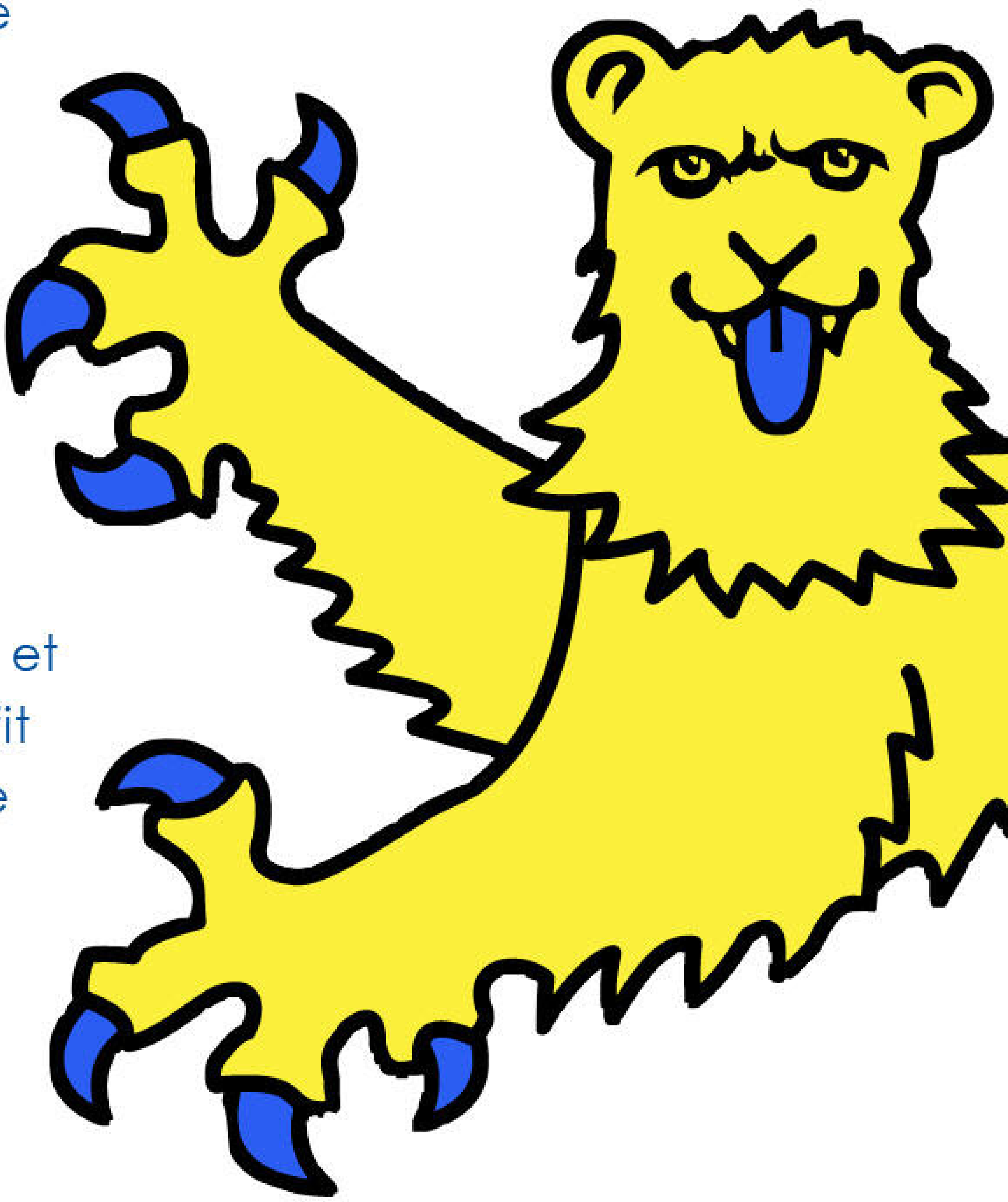
Royaume- Uni

Thé au lait
Toasts à la marmelade
Haricots blancs
à la sauce tomate sucrée
Saucisse
Œufs au bacon

LA TEURGOULE
une histoire teurdue !

La teurgoule est une recette normande de riz au lait.

Deux histoires différentes évoquent l'origine de la teurgoule. La première rapporte que sous Louis XIV les corsaires normands attaquaient les navires espagnols qui revenaient du Nouveau Monde. Ils ramenaient avec eux ce qu'ils trouvaient : cannelle, riz... La seconde raconte qu'une disette menaçait la Normandie au XVIIIeme siècle, et que l'intendant de la région fit importer ces produits d'Amérique pour préserver la population.



Ce sur quoi les deux histoires s'accordent ? La signification du mot : **teurdre** veut dire « **tordre** » en normand, et « **goule** » est le mot qui signifie « **bouche** ». Certains disent que les paysans se jetaient sur le plat à peine sorti du four et se brûlaient ainsi la gorge. D'autres racontent qu'il fallut plusieurs essais avant que la recette ne donne ce délicieux et copieux dessert…

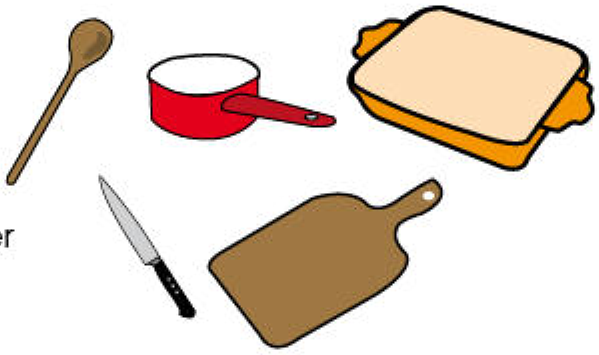
Ebooks-LAND.net

La Teurgoule

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 3 heures
(Pour 8 personnes)

Les ustensiles :

- 1 casserole
- 1 cuiller en bois
- 1 grand plat
- 1 couteau de cuisine
- 1 planche à découper



Les ingrédients :

- 90 g de riz rond
- 100 g de sucre
- 1,5 litres de lait entier
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de cannelle
- 1 noisette de beurre

sois prudent

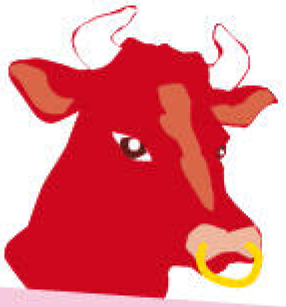
Préchauffe ton four thermostat 5 / 150 °C.
Fends la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur.
Fais bouillir ton lait dans une casserole avec la gousse de vanille fendue. Puis laisse-le tiédir en dehors du feu.
Verse le riz rond encore cru, le sucre et la cannelle dans le plat. Mélange bien le tout avec la cuiller en bois. Puis incorpore doucement le lait, la gousse de vanille et le beurre en remuant doucement.
Enfourne et laisse cuire 3 heures à four très doux : baisse-le sur thermostat 4-5 / 140 °C pendant les deux premières heures puis sur thermostat 4 / 120 °C la dernière heure.
Sors le plat du four et mange la teurgoule tiède, quand tu viens de la faire, c'est meilleur, mais ce dessert se conserve bien au frais et peut aussi être mangé dans la semaine.

TRUCculus du chef

Pour fendre une gousse de vanille : il faut la mettre à plat sur une planche et la couper avec un couteau dans le sens de la longueur pour récupérer ainsi tous les petits grains noirs.

1 – Verse le riz rond, le sucre et la cannelle dans un plat allant au four.

2 – Incorpore le lait vanillé tiède avant d'enfourner pour 3 heures



Cervelles en panure de noisette

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 20 minutes
(Pour 4 personnes)

Les ustensiles :

- 1 saladier
- 1 petit couteau
- 1 planche à découper
- 1 casserole
- 2 assiettes creuses
- 1 passoire
- 1 bol
- 1 poêle

Les ingrédients :

- 4 cervelles d'agneau
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de farine blanche
- 2 c. à soupe de noisettes concassées
- 1 citron jaune
- 4 c. à soupe d'eau
- 1 citron vert
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Sel, poivre

Laisse baigner les cervelles 15 minutes dans de l'eau vinaigrée. Puis passe-les sous l'eau du robinet. Ôte la fine membrane qui les entoure.
Presse le citron jaune et verse le jus ainsi que l'eau dans la casserole. Sale et porte à ébullition. Baisse le feu et mets les cervelles à pocher 10 minutes.
Égoutte dans une passoire. Coupe les cervelles en quatre morceaux.
Prépare la panure : dans une assiette creuse bats l'œuf en omelette. Verse les 2 cuillers à soupe de farine dans l'autre assiette creuse et dans le bol les noisettes concassées*. Passe les morceaux de cervelles dans la farine, l'œuf battu, puis les noisettes.
Mets à chauffer la poêle avec 1 cuiller à soupe d'huile d'olive. Quand l'huile est chaude dépose les morceaux de cervelles panées et fais-les dorer 5 minutes. Sers le plat chaud avec des quartiers de citron vert et du riz.

Les tripes, les abats… rien qu'à entendre les mots, tu sors de la cuisine en courant ! Mais les as-tu déjà goûtés ? On les cuisine depuis toujours, on les sert à toutes les tables, même les plus nobles : Lucullus Succulus t'aide à les cuisiner. **Car il faut goûter avant de dire non !**

IL N'EST PAS QUESTION POUR TOI D'AVOIR UNE CERVELLE DE MOINEAU…

… dans ton assiette ! Tu risquerais d'avoir faim encore longtemps !

Mange plutôt de la cervelle d'agneau, c'est bien meilleur !

Rose pâle, la cervelle est délicate, savoureuse et tu peux la cuisiner de plusieurs façons : frite, en sauce, ou pochée… Alors arrête de réfléchir, et régale-toi !

GASTRODICO

Concasser :
Broyer en gros fragments.

Ebooks-LAND.net

Deux princes chez

D'où vient le jambon de Paris ? Oui, de Paris, d'accord - en tout cas, la recette est parisienne. Mais de quel animal ? ... Eh oui, du cochon ! Il s'agit même de la cuisse arrière du porc.
Daniel Rochon et Yves Le Guel nous ont montré toutes les étapes de fabrication du « Prince de Paris », une recette originale et exclusive de jambon cuit au sel de Guérande. Tu vas voir, travailler une cuisse de porc pour en faire un délicieux jambon est une activité qui demande beaucoup de force et d'attention : Maxence a bien tenu ses doigts loin des grands couteaux.

1 La cuisse de porc arrive au laboratoire : elle est marquée du fameux sceau « Tour Eiffel ». Puis elle est pompée à la veine avec une aiguille pour injecter la saumure.

2 Elle trempe ensuite toute la nuit dans une saumure préparée avec des produits naturels 15 jours à l'avance dans de grands bacs, assez grands pour contenir un Maxence !

3 Le lendemain, Daniel désosse et pare la cuisse : il retire les deux os ainsi que les parties grasses et la veine grasse de la cuisse. Il enfile une espèce de cotte de maille : Maxence était bien tenté de lui lancer un défi pour jouer aux chevaliers !

le Prince de Paris !

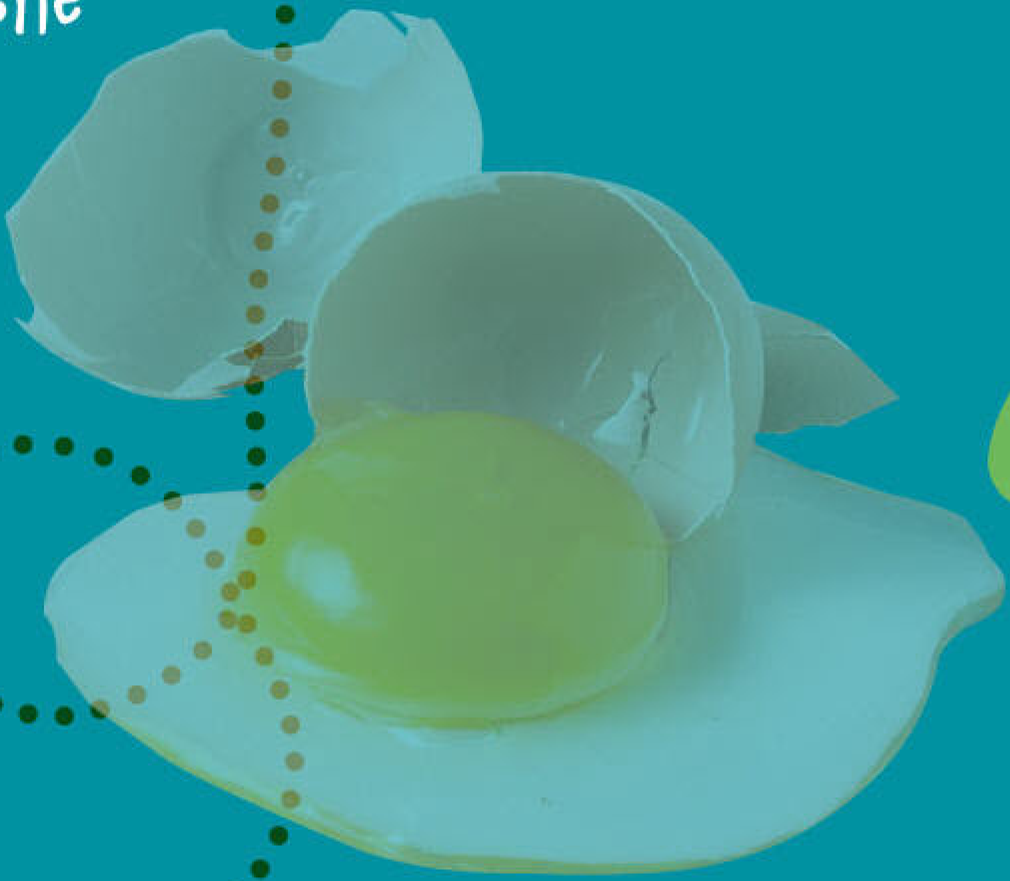
4 Puis Maxence a rincé la cuisse quelques minutes. Elle est ensuite saupoudrée de gélatine de porc pour éviter que le jambon se fendille à la maison.

5 Puis viennent… les chaussettes ! On emmaillote la cuisse dans une première chaussette. Puis dans une seconde après l'avoir mise sous vide.

6 Enfin, on cuit les cuisses dans la cellule de cuisson à vapeur pendant 12 heures à 80 °C.

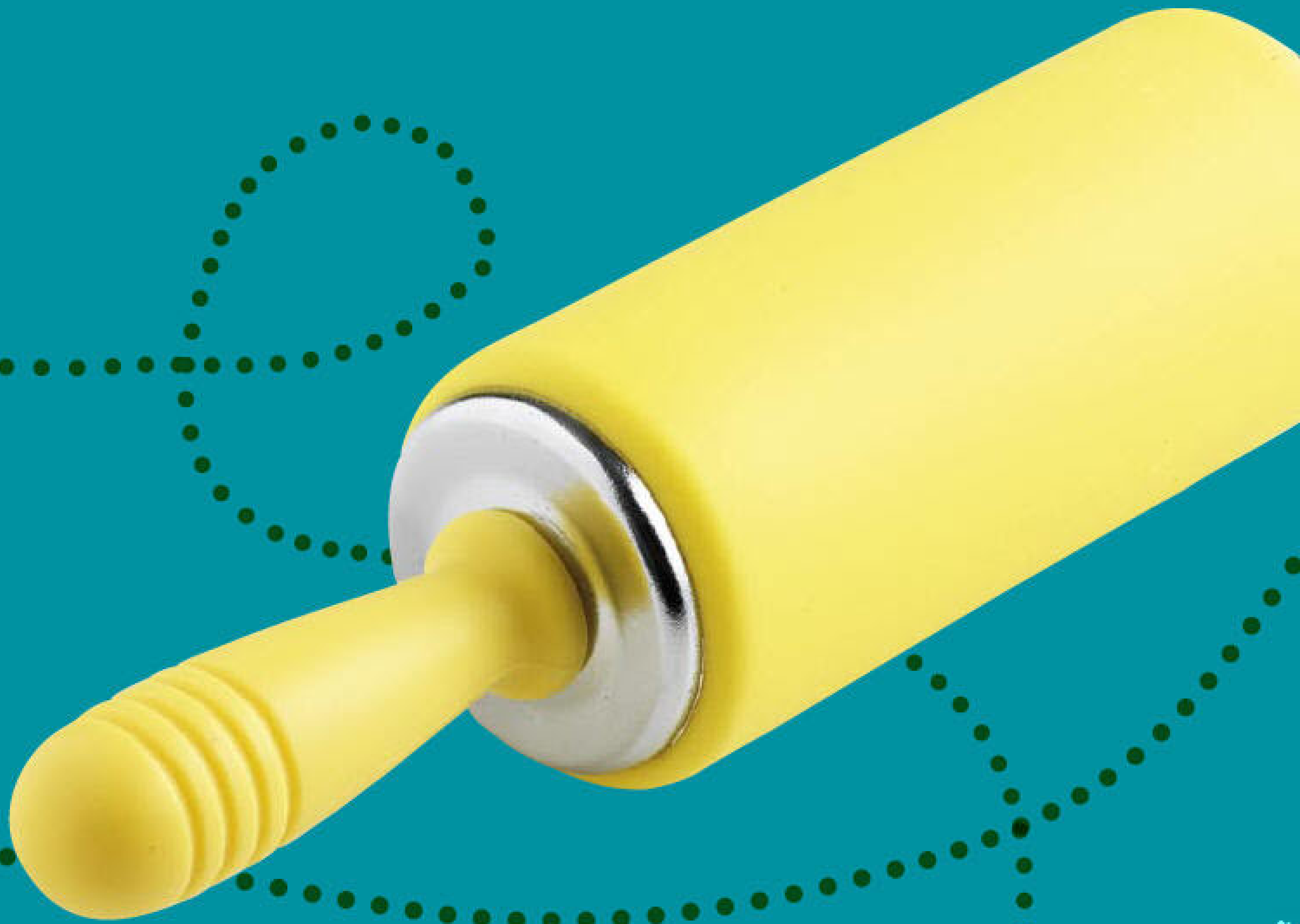
7 Une fois cuits, Daniel laisse les jambons à température ambiante pendant 2 heures pour leur donner plus de saveur et de moelleux.

8 Les jambons passent ensuite une semaine dans une chambre froide à 4 °C avant d'être démoulés, tranchés et dégustés.



qui suis-je ?

Mes copains peuvent être compresseurs, de printemps, ou même de papier toilette ! De forme cylindrique, en bois ou en silicone, j'ai deux petits bras à chacune de mes extrémités. Je sers à bien étaler les pâtes dans un mouvement de va-et-vient.



Un rouleau à pâtisserie

Ebooks-LAND.net

As-tu bien lu ton Lucullus Succulus ?

1

Des 7 familles des aliments, laquelle manque à cette liste : graisses, produits laitiers, viandes, céréales, produits sucrés, boissons ?

2

Combien de types de pâtes à tarte existe-t-il ?

3

Comment s'appelle celui qui prépare la pâte feuilletée ?

4

Que signifiait, au Moyen Âge, le mot « espèce » dans l'expression « payer en espèces » ?

5

Que signifie « goule » en patois normand ?

6

George Sand était si fatiguée qu'elle allait tomber dans…

7

Combien de temps fait-on cuire le jambon de Paris à la vapeur ?

Réponses :
1 - Les fruits et légumes manquent. 2 - Trois : la pâte sablée, la pâte brisée, la pâte feuilletée. 3 - Le tourier. 4 - Épices. 5 - Bouche. 6 - Les pommes cuites. 7 - 12 heures.

universcience présente
du 2 fév. 2010
au 2 janv. 2011
Porte de la Villette
Réservation conseillée : cite-sciences.fr

BON APPÉTIT

L'ALIMENTATION DANS TOUS LES SENS

cité des sciences & de l'industrie

expo 9-14 ans

Photo : Guillaume Czerw

csuper.fr

En partenariat avec :

LE MINISTÈRE DE VOTRE ALIMENTATION
FONDATION D'ENTREPRISE ISICA

Lucullus succulus
OKAPI
MobiClic
VosQuestionsdeParents.fr
le Parisien
Ludo
France 3 4 5
France Inter

En coproduction avec :

HEUREKA
TECHNOPOLIS
museo nazionale della scienza e della tecnologia Leonardo da Vinci

eBOOKS-LAND.net